

CHOOSE HAPPY



LES MILLS  
**sprint**

**30 MINUTEN HIIT  
AUF DEM BIKE.**

# LES MILLS **sprint**

In dieser Cycling-Class definierst du deine körperlichen und mentalen Grenzen jedes Mal neu. LES MILLS SPRINT ist ein hochintensives Intervalltraining (HIIT) auf dem Indoor-Bike. Kurz, intensiv, effektiv – dieses Workout bringt dich körperlich und mental an deine Grenzen und liefert dir schnelle Resultate.

## **DEINE RESULTATE**

- Steigere deine Fettverbrennung, auch Stunden nach dem Training
- Gelenkschonendes HIIT
- Stärke deine Beinmuskulatur
- Kräftige und forme Beine und Po

## **DAS ERWARTET DICH**

LES MILLS SPRINT™ ist ein HIIT-Workout auf dem Bike, das für schnelle Resultate sorgt. Hier liegt der Fokus auf kurzem, intensivem Training, bei dem du an deine körperlichen und mentalen Grenzen gehst. Es ist ein intensives, wissenschaftlich fundiertes Workout, das dich fitter macht als je zuvor.

**LES MILLS SPRINT – PROBIERE ES JETZT AUS!**